



津味優質午餐

北勢國小
112年11月菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 美味主菜 | 美味副菜 | 青菜 | 湯品 | 全穀雜糧(份) | 豆魚肉類(份) | 蔬菜(份) | 油脂(份) | 熱量(Kcal) |
|-------|----|---------|--------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------|---------|-------|-------|----------|
| 11/1 | 三 | 海苔香鬆飯 | 脆皮魚排 C魚排/炸 | 韓式年糕 Q高麗菜.年糕條/炒 | 芙蓉豆腐 非基改豆腐/燒 | 季節蔬菜 白玉雞湯 Q蘿蔔.C雞肉 | 5.2 | 2.6 | 2.2 | 2.7 | 731 |
| 11/2 | 四 | 麥片Q飯 | 蔥爆雞丁 Q洋蔥.C雞肉/燒 | 佛跳牆 C大白菜.Q紅蘿蔔/煮 | 香蔥菜脯蛋 青蔥.菜脯.Q雞蛋/炒 | 有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚.味噌.非基改豆腐 | 5.5 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 748 |
| 11/3 | 五 | 白飯 | 叉燒醬豚肉井 C豬肉/燒 | 季豆甜不辣 T四季豆.C甜不辣/炒 | 白醬洋芋燒 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮 | 有機蔬菜 木瓜肉片湯 Q青木瓜.C豬肉 | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 740 |
| 11/6 | 一 | 白飯 | 炭烤雞排 Q洋蔥.C豬肉/燒 | 五味醬油豆腐 非基改油豆腐/燒 | 芹香芽菜 Q芹菜.Q豆芽菜/炒 | 產銷履歷蔬菜 芹香貢丸湯 Q芹菜.Q蘿蔔.C貢丸 | 5 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 713 |
| 11/7 | 二 | 五穀米飯 | 鐵板豚肉 C豬肉/炒 | 布丁蒸蛋 Q雞蛋/蒸 | 蔬菜粉絲 Q高麗菜.C豬肉.冬粉/炒 | 有機蔬菜 綠豆珍珠圓 綠豆.粉圓 | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 705 |
| 11/8 | 三 | 白飯 | 南洋咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮 | 彩椒花椰菜 Q彩椒.C花椰菜/炒 | 眷村滷味 非基改黑豆干.海帶結.素肚/滷 | 季節蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉 | 5.2 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 727 |
| 11/9 | 四 | 小米蒸飯 | 麻油松阪豬 C豬肉.Q杏鮑菇/炒 | 鮮筍肉羹 Q竹筍.C肉羹/炒 | 大根關東煮 Q蘿蔔.C豬肉/煮 | 有機蔬菜 貴族濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋 | 5.2 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 719 |
| 11/10 | 五 | 香菇油飯 | 搖搖鹽酥雞 C雞肉/炸 | 海帶三絲 非基改干絲.海帶絲.紅蘿蔔絲/炒 | 蝦香扁蒲菇 蝦皮.Q扁蒲.Q香菇/煮 | 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 海芽.Q雞蛋 | 5.2 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 736 |
| 11/13 | 一 | 芝麻白飯 | 筍干扣肉 筍干.C豬肉/滷 | 蔥燒豆干 蔥.非基改豆干/炒 | 傳香蔬菜湯 Q金針菇.C小丸子.Q杏鮑菇/煮 | 產銷履歷蔬菜 招牌米粉湯 蝦皮.米粉.C豬肉 | 5.2 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 727 |
| 11/14 | 二 | 蕎麥米飯 | 塔香三杯雞 九層塔.C雞肉/炒 | 泰式獅子頭 C獅子頭/燒 | 玉米四喜 Q非基改玉米.Q洋芋.T毛豆.Q紅蘿蔔/煮 | 有機蔬菜 地瓜芋圓湯 芋圓.Q地瓜 | 5.5 | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 747 |
| 11/15 | 三 | 白飯 | 泰式椒麻雞 C雞肉/炒 | 肉茸高麗 Q高麗菜.C豬肉/炒 | 雪菜麵腸 雪裡紅.麵腸/炒 | 季節蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉 | 5.3 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 734 |
| 11/16 | 四 | 焗烤義式肉醬麵 | 日式炸豬排 C豬排/炸 | 麻婆豆腐 非基改豆腐.C豬肉/煮 | 蛋酥扁蒲 Q雞蛋.Q扁蒲/炒 | 有機蔬菜 沙茶肉羹湯 脆筍絲.C肉羹.Q雞蛋 | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 714 |
| 11/17 | 五 | 燕麥Q飯 | 霸王薑母鴨 C鴨肉.Q高麗菜/燒 | 芹香甜不辣 Q芹菜.C甜不辣/炒 | 茄汁滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒 | 有機蔬菜 黃瓜燉肉湯 Q大黃瓜.C豬肉 | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 740 |
| 11/20 | 一 | 白飯 | 佛蒙特咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮 | 夜市滷味 海帶結.非基改油豆腐.C小貢丸/滷 | 肉茸黃芽五柳 Q彩椒.Q黃豆芽.C豬肉/炒 | 產銷履歷蔬菜 菇菇時蔬湯 Q金針菇.Q秀珍菇.C豬肉 | 5.2 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 719 |
| 11/21 | 二 | 胚芽米飯 | 米蘭燉肉煲 C豬肉.Q洋芋/燉 | 哈燒什錦煲 Q高麗菜.非基改凍豆腐.C豬肉.Q金針菇/炒 | 餡餅+魷魚丸 C餡餅.C魷魚丸/煎 | 有機蔬菜 紅豆地瓜圓 T紅豆.地瓜圓 | 5.2 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 719 |
| 11/22 | 三 | 白飯 | 韓式烤肉井 C豬肉/炒 | 小魚花生 小魚乾.花生.非基改豆干/炒 | 芋香白菜滷 C大白菜.Q紅蘿蔔/煮 | 季節蔬菜 竹筍鮮肉湯 Q竹筍.C豬肉 | 5.2 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 722 |
| 11/23 | 四 | 香蔥肉燥飯 | 卡拉脆皮雞翅 C雞翅/炸 | 芙蓉蒸蛋 Q雞蛋/蒸 | 大瓜鮮菇 Q大黃瓜.Q香菇/炒 | 有機蔬菜 金茸紫菜湯 Q金針菇.紫菜芽.C豬肉 | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | 714 |
| 11/24 | 五 | 小薏仁飯 | 泰式酸甜魚塊 C魚肉/燒 | 海根杏菇煲 海帶根.Q杏鮑菇/炒 | 開陽高麗菜 蝦皮.Q高麗菜/炒 | 有機蔬菜 港式肉骨茶 Q蘿蔔.C豬肉.肉骨茶包 | 5.2 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 729 |
| 11/27 | 一 | 招牌炒麵 | 日式黃金豬排 C豬排/炸 | 冬瓜燒 Q冬瓜.花生.麵筋/煮 | 泰式脆皮油豆腐 非基改油豆腐/燒 | 產銷履歷蔬菜 酸辣湯 脆筍絲.Q雞蛋.Q紅蘿蔔 | 5 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 729 |
| 11/28 | 二 | 小米蒸飯 | 橙汁炭燒雞排 C雞排/燒 | 粉絲芋香煲 冬粉.Q高麗菜.Q芋頭/炒 | 紅娘炒蛋 Q紅蘿蔔.Q雞蛋/炒 | 有機蔬菜 燒仙草 仙草汁.綠豆.小薏仁.粉圓 | 5.5 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 743 |
| 11/29 | 三 | 白飯 | 蔥爆豬柳 Q洋蔥.C豬肉/燒 | 燴三鮮 Q竹筍.Q木耳.C豬肉.Q紅蘿蔔/燴 | 沙茶滷味 海帶結.素肚.非基改豆干/滷 | 季節蔬菜 薑絲冬瓜湯 薑絲.Q冬瓜.C豬肉 | 5.2 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 714 |
| 11/30 | 四 | 五穀米飯 | 絲瓜滑蛋魚煲 C魚肉.Q絲瓜.Q雞蛋/煮 | 鮮菇甘藍 Q香菇.Q甘藍菜/炒 | 鍋貼地瓜條 C鍋貼.Q地瓜/煎 | 有機蔬菜 客家米粉湯 Q芹菜.米粉.C豬肉 | 5.5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 740 |

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

◎ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。

▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商

地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號

服務電話：03-3881534

營養師：呂如蘋 營養字第3594號